

Indice

INTRODUZIONE	4
LA FUNZIONE DEI PENSIERI	7
Come sono collegati i nostri pensieri al nostro benessere?	7
Perché penso in un certo modo?	10
Qual è il modo giusto di pensare?	12
Ci sono dei meccanismi che fanno sì che abbia pensieri negativi?	15
GESTIRE E RIVALUTARE I TUOI PENSIERI	20
Identificare i tuoi pensieri	21
Modificare i tuoi pensieri cercandone le evidenze	27
Modificare i tuoi pensieri considerando un altro punto di vista	32
Modificare i tuoi pensieri considerando altre situazioni	35
Come aiutarti a tenere a mente i pensieri alternativi che hai trovato	41



Introduzione

Pensare è un'attività **umana**, che coinvolge l'intera nostra esistenza. Sono tantissime le attività legate al nostro pensiero: immaginare, fantasticare, prospettare, sognare, rimuginare, dedurre, etc. Alcune di queste attività ci fanno **stare bene** e ci supportano nella nostra quotidianità: pensa alla felicità che provi nel vederti con una persona cui tieni e che non vedi da tanto tempo, oppure pensa all'utilità che ha il pianificare mentalmente la tua giornata, in modo che tu possa organizzare al meglio il tuo tempo. Non tutte le attività che compiamo con il nostro pensiero, però, ci portano a sentirci bene: pensa alle volte in cui sei stato in ansia perché temevi che fosse successo qualcosa di brutto a te o a un tuo caro, o pensa alle immagini tristi che ti vengono in mente quando rifletti su qualcosa di irrimediabile accaduto nel passato.

Il nostro pensare ha un'**influenza** su come stiamo, su come ci sentiamo, su quello che proviamo. Può farci vivere appieno il momento quando siamo in delle situazioni che ci fanno stare bene oppure può farci sentire assenti nonostante siamo circondati da persone e situazioni.

Per questa ragione può essere molto importante per il tuo benessere comprendere cosa significa pensare, aumentando la tua consapevolezza in questo processo e imparando a gestire tutti quei pensieri che possono farti provare delle sensazioni negative

Quest'opuscolo cerca di aiutarti a raggiungere questi obiettivi, tramite delle spiegazioni teoriche e tramite degli esercizi che puoi provare a mettere in atto. Ti verrà richiesto, durante la lettura, di provare a metterti in gioco e di attuare le tecniche per considerare al meglio il tuo modo di pensare e gestire i tuoi processi di pensiero per trovarne di più consoni al fine di sentirti bene nella tua quotidianità.

Apprenderai che alcuni meccanismi che consideri automatici in realtà possono essere gestiti con tempo e pratica costante. Infatti, tieni a mente prima di iniziare a leggere quest'opuscolo che imparare a gestire i propri pensieri è proprio come andare in palestra: all'inizio è faticoso, richiede costanza, e i risultati si vedono dopo diverso tempo. Però, una volta che sei allenato, faticherai molto meno ad attuare quello che hai imparato e starai meglio proprio alla luce di quello che hai appreso. Potrai inoltre avere delle ricadute, sentirti di nuovo male

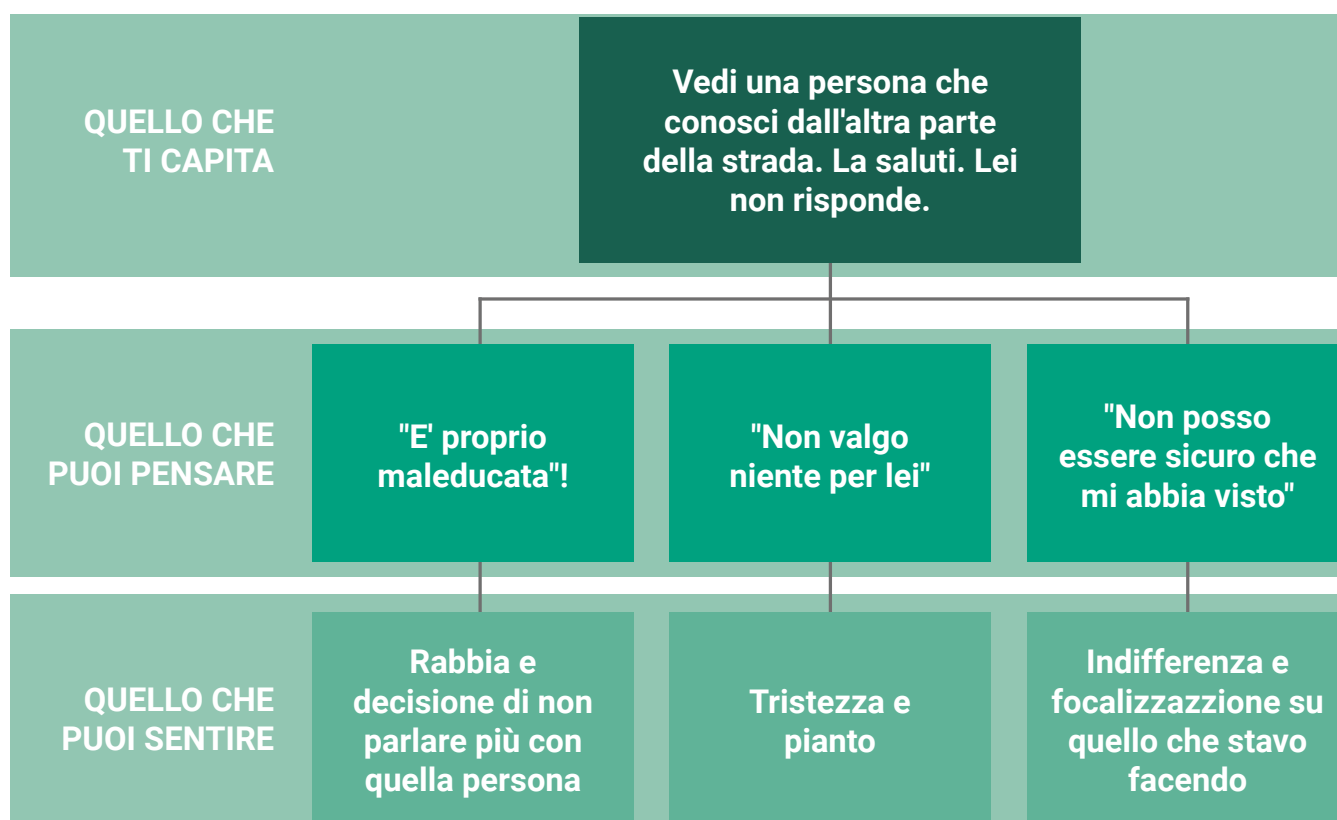
a causa dei tuoi pensieri e ritenere che quello che hai appreso non è servito; questa è una sensazione **normale** e ti dovrai ricordare quando la provi che il vero cambiamento non è lineare ma composto da alti e bassi che si alternano. Ciò che hai appreso però rimane sempre con te.

L'opuscolo si propone di guidarti ad una maggior consapevolezza dei tuoi pensieri, in particolare di quelli negativi, e di suggerirti i modi per modificarli. Se questi pensieri condizionano fortemente la tua vita, sono persistenti e penosi, hai bisogno di intraprendere una terapia cognitiva e, quindi, di essere seguito in questo lavoro da uno **psicoterapeuta** qualificato.

La funzione dei pensieri

COME SONO COLLEGATI I NOSTRI PENSIERI AL NOSTRO BENESSERE?

Anzitutto, è importante che tu tenga a mente che è ciò che **pensi** in una determinata situazione e ciò che **fai** nella stessa è ciò che ti permette di stare bene. Ne deriva dunque che non è la situazione in sé che ti può generare disagio, ma il modo in cui la interpreti. Prendi in considerazione una situazione molto semplice, ovvero il caso in cui tu esci di casa, cammini per un po', e dall'altro lato della strada vedi una persona che conosci. A quel punto la saluti, e lei non risponde al tuo saluto, continuando a camminare:



Come puoi vedere, la stessa situazione (oggettiva, uguale per tutti) può generare diverse **interpretazioni**, che puoi leggere nell'esempio sopra riportato nella sezione "Quello che puoi pensare". Ad ogni interpretazione segue una sensazione, ovvero una **conseguenza**: provi certe emozioni, puoi sentire delle sensazioni nel tuo corpo, puoi attuare certi comportamenti. Entrambi questi elementi, i tuoi pensieri e le tue sensazioni, possono essere molteplici in te; allo stesso modo, diverse persone possono provare diverse sensazioni. Ne consegue che diversi esseri umani hanno molteplici pensieri e provano diverse conseguenze di fronte alla medesima situazione. È un processo molto **soggettivo**.

Per questa ragione, è normale che di fronte ad uno stesso evento possiamo avere delle reazioni **diverse**. Per fare un altro esempio: un cane che si avvicina in maniera non aggressiva può generare in qualcuno paura, a causa di un'**esperienza** passata di un morso e la convinzione che accadrà nuovamente. In un'altra persona può invece generare affetto e curiosità perché ricorda il cane cui era legata in gioventù. Persino alcuni fattori che solitamente diamo per scontati come negativi, per altri possono assumere un

significato più positivo: pensa ad esempio al concetto della morte, che per alcuni significa il passaggio ad uno stato d'esistenza migliore e per questo viene accettato con più serenità.



PERCHÉ PENSO IN UN CERTO MODO?

A questo punto può sorgerti spontanea la domanda: “come mai penso in un certo modo, che mi fa provare una conseguenza che non voglio”?

La risposta a questa domanda non è semplice. Infatti, **non ci sono** delle regole o delle leggi precise che sanno spiegare la causa esatta del perché interpretiamo in un certo modo le situazioni che ci capitano. È possibile trovare però alcune spiegazioni:

- **Esperienze di educazione dai tuoi modelli quando eri piccolo:** i tuoi genitori, o le persone che ti hanno cresciuto e educato, sono stati i tuoi primissimi modelli. Da loro, puoi aver appreso come interpretare certi eventi o vivere alcune situazioni. Puoi avere acquisito il loro punto di vista, imparando a dare un certo peso ad alcune cose, e un peso ancora diverso ad altre. Questo ha generato le tue prime “lenti” attraverso cui vedi il mondo.
- **Esperienze nel tuo intorno vita:** la scuola, le relazioni con gli amici, i rapporti con il tuo lavoro, viaggiare, possono averti dato nuovi punti di vista a cui rapportarti e che puoi aver fatto tuoi unendoli

ai tuoi principi fondamentali di vita. Tali esperienze possono darti un modo diverso di leggere le situazioni o di comprendere quali tipi di motivazioni possono esserci dietro certi atteggiamenti.

- **Eventi intensi o particolari:** traumi, lutti, cambi di vita, la nascita di un figlio, traslochi, matrimoni, etc. possono cambiare drasticamente il modo in cui tu interpreti le cose. Ritornando all'esempio del cane trattato in precedenza, un morso doloroso ricevuto può generarti il pensiero che i cani sono pericolosi e quindi che è meglio starne alla larga.

Anche la **psicoterapia** può aiutarti a far luce su quali siano i motivi per cui hai un certo stile di pensiero, oltre che ad aiutarti a trovare delle modalità per renderlo più funzionale. Dopotutto, tieni presente che scoprire le origini del tuo modo di pensare può certamente dare un senso a quello che stai vivendo, ma è soprattutto individuare quali modalità nel momento presente ti possono essere più utili che ti può dare maggiore aiuto.

QUAL È IL MODO GIUSTO DI PENSARE?

Non esiste un modo giusto o un modo sbagliato di pensare.

Quello che conta, è avere uno stile di pensiero che ti faccia star bene, ovvero che ti faccia vivere delle conseguenze positive nei settori e nei momenti della vita che per te sono importanti.

Chiamiamo pensieri **razionali** tutti quei pensieri che ti aiutano ad andare in questa direzione. Solitamente questi tipi di pensieri sono bilanciati, ovvero non sono pessimisti o ottimisti, ma prendono in considerazione in maniera razionale tutti i pro e i contro. Infatti, avere dei pensieri razionali non significa vedere il bicchiere sempre mezzo pieno evitando ogni prospettiva negativa; in questo modo potresti avere solo la sensazione di prendere in giro te stesso. Inoltre, non è possibile stare bene semplicemente scegliendo un pensiero positivo e ripetendolo continuamente: è necessario invece un lavoro di ragionamento, riflessione ed esperienza che ti aiuti a rendere più tua una modalità razionale di pensare.

Potresti trovare più semplice comprendere cosa significa pensiero razionale, conoscendo prima qualche esempio di pensiero **irrazionale**, ovvero un pensiero che è alla base di tutte quelle emozioni ed

esperienze negative. Qui di seguito, puoi trovare dei pensieri irrazionali che principalmente stanno alla base della sofferenza umana. Nota come siano **rigidi**. Per quanto sia difficile che tu pensi proprio allo stesso modo, certamente puoi trovare qualche sfumatura molto simile a quello che ti capita di pensare di solito. Prova a segnare con una crocetta quelli che senti più tuoi in questo momento della tua vita:

- Tutte le persone, me incluso, devono sempre comportarsi come credo sia giusto, altrimenti sono cattive e meritano di essere punite.
- Devo essere sempre adeguato, competente e di successo in tutto ciò che faccio, riuscendo nei miei intenti. Altrimenti non sono degno di valore. L'insuccesso non è ammesso.
- Il mio passato determina in modo assoluto le mie condizioni attuali. In altre parole, se una volta qualcosa ha avuto influenza su di me allora continuerà per sempre ad esercitare sempre lo stesso effetto. Dal passato non si guarisce.
- Non è accettabile che le cose non vadano come mi sembra giusto.

- La mia infelicità dipende da cause esterne, fuori dal mio controllo. Per questo motivo, io posso fare poco o niente per cercare di controllare ciò che mi fa stare male.
- Ho assoluto bisogno di essere sempre amato e di ricevere il bene delle altre persone importanti della mia vita, per esempio i miei genitori, il mio partner, o i miei figli. Ho inoltre assoluto bisogno di venire stimato ed approvato, altrimenti è gravissimo e terribile.
- Se qualcosa mi sembra difficile allora mi conviene evitarla piuttosto che affrontarla.
- Siccome può succedermi qualcosa di brutto, pericoloso o dannoso allora mi devo preoccupare in continuazione, pensandoci con continuità. Solo in questo modo riuscirò a prevedere il peggio.
- Io sono debole e quindi ho bisogno di qualcuno più forte a cui appoggiarmi e da cui dipendere. Non posso farcela da solo.
- Se qualcuno ha qualche problema che gli fa fare o dire qualcosa che non mi piace allora io mi devo sconvolgere per questo motivo.

- Qualunque cosa terribile ha conseguenze catastrofiche e poco controllabili.

CI SONO DEI MECCANISMI CHE FANNO SÌ CHE ABBIAMO PENSIERI NEGATIVI?

Il nostro cervello, con l'evoluzione e l'esperienza, ha imparato ad essere più **rapido**. Ci capita nella quotidianità di essere molto veloci nell'attuare delle cose e nel completarle. Prova a pensare a tutti i processi che metti in atto, per esempio, quando devi cucinare: sono tante azioni, da fare l'una dopo l'altra, ma con l'**abitudine** arriviamo a farle velocemente senza pensarci troppo. Quando impariamo, siamo lenti, cauti, prudenti, ma poi acceleriamo. La stessa cosa avviene anche per altre funzioni: pensa a quando impariamo una nuova lingua.

Con il nostro modo di pensare ed interpretare il mondo, succede una cosa molto simile: quando cresciamo, impariamo un certo stile di pensiero e poi lo attuiamo in maniera **automatica**. Agiamo e proviamo delle sensazioni senza rendercene conto. D'altronde una delle funzioni del nostro cervello è quello di permetterci di adattarci e sopravvivere nel modo meno dispendioso possibile. Se utilizzo meno

energie, per esempio per prendere delle decisioni, non solo risparmio forza ma sono anche più rapido. Ciò è utile quando devo sopravvivere o risolvere problemi urgenti: pensa all'utilità per i nostri antenati quando dovevano scappare dai predatori o cacciare.

L'altra faccia della medaglia è però quella che fare delle cose rapidamente e pensare in maniera celere non implica sempre riflettere in maniera corretta. Il risparmio in termini di tempo ed energia può avere dei risvolti negativi in termini di benessere psicologico. Il nostro cervello può cioè commettere degli errori (**chiamati distorsioni cognitive**) che con il buon intento di aiutarci a prendere delle decisioni rapidamente, ci portano a sacrificare un modo di ragionare che a lungo termine potrebbe mostrarsi più utile.

Di seguito, trovi un elenco di queste distorsioni cognitive. Ce ne sono alcune che senti di vivere con più frequenza? Prova a segnalarle con una crocetta:

- Leggere il pensiero:** significa essere convinti che le persone abbiano determinati pensieri o provino certe emozioni, in assenza di prove che te lo confermino. Nota che, come è errato ritenersi in grado di leggere il pensiero altrui, è errato supporre che gli altri siano in grado di leggere il nostro. Per esempio, se un paio di amici non ti chiamassero la sera a uscire con loro potresti ritenere che pensino che la tua amicizia non valga nulla.

- Astrarre in maniera selettiva:** significa concentrare l'attenzione su aspetti particolari della situazione che ti capita, tralasciandone altri più salienti che potrebbero aiutarti a vedere ciò che hai di fronte in modo più realistico. Per esempio, quando un tuo parente dimentica il tuo compleanno puoi dare più importanza a questo evento rispetto a tutte le altre volte in cui invece si è ricordato. Assume un peso molto più forte una singola mancanza, che molteplici ricordi.

- Ragionare in maniera emotiva:** credere che qualcosa debba essere vero perché sentito come tale. Per esempio, ti puoi sentire in ansia e quindi ritenere che ci sia per forza qualcosa che sia pericoloso.
- Ingigantire/minimizzare:** è la tendenza ad esaltare o ridurre l'importanza di situazioni. Nel minimizzare si attua un processo simile a quello della svalutazione; se per esempio ottieni una promozione al lavoro, puoi dire che non te la meritavi o che "non sapevano a chi darla", riducendo così i tuoi meriti. Nell'ingigantire, all'opposto, si tendono invece a ingrandire alcuni aspetti; per esempio, ritenere una mancanza di rispetto assoluta nei tuoi confronti il rifiuto di un amico a uscire una sera con te a bere qualcosa. Solitamente, nei pensieri irrazionali, si ingigantiscono gli aspetti negativi e si minimizzano quelli positivi.
- Catastrofizzare:** essere convinti che il futuro avrà risvolti ed evoluzioni negative, ignorando altre possibilità. Per esempio, se contrai una malattia fisica, puoi pensare che avrà per forza un'evoluzione tragica.

- ❑ **Inferire in maniera arbitraria:** significa arrivare a delle conclusioni in mancanza di evidenze che le supportino. Per esempio, pensare che una persona abbia fatto apposta a farti un torto, senza però prima averne le prove.
- ❑ **Pensare in modo bianco-nero:** significa vedere le cose in maniera dicotomica, bella o brutta, positiva o negativa, ignorando la possibilità che ci siano delle sfumature nel mezzo. Per esempio, potresti ritenere che se il tuo partner non rispetti le tue abitudini in casa (per esempio legate alla pulizia) allora non sia la persona giusta per te e la tua vita.
- ❑ **Generalizzare eccessivamente:** significa arrivare ad una conclusione sulla base di uno o più episodi isolati e applicare tale concetto ad altre situazioni. Corrisponde a “far di tuttata l’erba un fascio”. Per esempio, se una persona arriva in ritardo un paio di volte puoi arrivare a pensare che sia di poca fiducia sempre quando bisogna organizzare le cose.

Gestire e rivalutare i tuoi pensieri

A questo punto, avrai capito che come ti senti dipende molto da quello che pensi, non solo dalla situazione che stai vivendo. Per questa ragione, si rivela importante per il tuo benessere imparare a riconoscere e gestire i tuoi pensieri. Questo significa anzitutto aumentare la **consapevolezza** dei tuoi pensieri, e poi provare a **modificarli**.

I pensieri sono infatti detti **automatici** perché sono rapidi, immediati e inconsapevoli. Come abbiamo già detto, questo è normale considerando l'economicità cui punta il nostro cervello. D'altronde, prova a rifletterci: quando vedi per esempio qualcosa che ti fa paura non stai a vedere quali pensieri ti passano per la testa. Semplicemente, ti metti al sicuro, per esempio scappando. Eppure, anche se non sembra, ci sono sempre dei pensieri che compaiono nella tua mente tra un evento e ciò che provi. È solo che non sei abituato a identificarli.

Per quanto riguarda invece il **modificarli**, è utile ribadire che non si tratta semplicemente di trovare un pensiero ottimista che si sostituisca ai ragionamenti che solitamente ti fanno soffrire.

Questo ragionamento semplicistico non è utile e non funziona; si tratta invece in maniera critica e consapevole di considerare una visione alternativa rispetto a quello che solitamente puoi pensare. Questo non significa neanche farti un “lavaggio del cervello”, anche perché non è semplice cambiare modo di pensare dopo anni che sei abituato a farlo. Si tratta invece di identificare una strada **alternativa**, diversa da quella che percorri con la tua mente ogni volta che ti trovi in una certa situazione. Quando vorrai, saprai che questa nuova strada è lì pronta a darti una nuova interpretazione dell’evento che vivi, con il fine di farti stare meglio.

Comincia fin da subito ad armarti di tempo e pazienza, ricordandoti che è con molto esercizio e pratica che si ottengono buoni risultati.

IDENTIFICARE I TUOI PENSIERI

Il modo più efficace di aumentare la consapevolezza ai tuoi pensieri è registrarli. Ovvero, **scriverli**. Per farlo, puoi utilizzare la tabella riportata di seguito, compilata con un esempio per farti comprendere meglio di cosa si tratta:

Data	29/05/2022
Cosa è successo?	La mia partner si arrabbia perché torno tardi a casa da una serata con gli amici
Cosa ho pensato?	"Sono irresponsabile, e la faccio soffrire. Rovinerò la mia relazione"
Come mi sono sentito/a?	Triste, abbattuto. Un nodo alla gola.
Cosa ho fatto?	Ho rimuginato tanto su quello che ho fatto, non dormendo la notte

Data	30/05/2022
Cosa è successo?	Al lavoro, il mio capo mi rimprovera per un lavoro compiuto male
Cosa ho pensato?	"Sono un buono a nulla. Se mi licenzia è finita"
Come mi sono sentito/a?	Giù di morale. Mal di stomaco.
Cosa ho fatto?	Ho faticato a continuare a lavorare, rallentando

Questa tabella, come vedi, è formata da cinque colonne. La dovresti compilare ogni volta che vivi un'esperienza che ti fa soffrire e che ti fa provare delle emozioni spiacevoli, e quindi un cambio da uno stato emotivo all'altro. Ecco cosa puoi riportare in ogni sezione:

- Nella colonna **“Data”**, riporta quando è successo ciò che ti ha fatto star male. È utile farlo, in maniera tale da comprendere la continuità delle cose che ti fanno soffrire e ogni quanto si presentano.
- Nella colonna **“Cosa è successo”?** riporta la situazione che hai vissuto che ti ha fatto stare male. Più sei dettagliato, meglio è, ma non è neanche necessario essere troppo preciso. È la prima colonna che dovresti compilare, dato che è solitamente la cosa più chiara che puoi aver presente.
- Nella colonna **“Come mi sono sentito”?** riporta ciò che ti ha fatto sentire quella situazione. Cerca di riportare delle emozioni che hai provato (per esempio tristezza, rabbia, disgusto, etc.) e delle sensazioni fisiche se te ne accorgi (per esempio, qualcuno può sentire le farfalle allo stomaco, altri percepire una tachicardia, oppure dei giramenti di testa).
- Nella colonna **“Cosa ho fatto”?** riporta eventuali comportamenti conseguenti alla situazione che hai vissuto. Per esempio, potresti aver compiuto una certa azione o un determinato atto. Questo può essere fisico-motorio (per esempio, scappare

o urlare) oppure mentale (come rimuginare o pensare a delle scene terribili).

- Compila la colonna **“Cosa ho pensato”?** per ultima. Questo perché è solitamente quella che necessita più riflessione, non essendo noi molto abituati ad afferrare i nostri pensieri. Al suo interno, riporta quello che ti è passato per la mente per provare ciò che hai scritto nella colonna “Come mi sono sentito”? Cerca di scrivere i tuoi pensieri in forma di frase breve e in prima persona; questo ti aiuterà a riportarli in maniera più chiara. Alcune domande che puoi porti per aiutarti a focalizzare il pensiero sono: “Cosa mi passava per la mente in quel momento?”, “A cosa ho pensato per stare in quel modo?” oppure “Che tipo di pensieri avevo in testa in quella situazione”?

Ovviamente, potresti compilare la tabella ad ogni **cambio** di emozioni che senti, incluso il passaggio da emozioni negative a quelle positive. Essendo però il fine di questo esercizio aiutarti in primis a identificare cosa ti succede quando soffri, inizia per ora a compilare soltanto in caso di eventi negativi. Questo ti permetterà di inquadrare meglio le situazioni che ti generano problemi.

Di seguito, una tabella in bianco. Puoi stamparla, riprodurla su un foglio, compilarla qui in matita per poi eventualmente modificarla. Con la pratica potrai sostituirla anche con delle note sul cellulare, o con delle note vocali che descrivono quello che ti è successo e quello che hai pensato. Cerca di compilare la tabella subito dopo l'evento, o comunque il prima possibile.

Una volta che ti sei allenato a identificare i tuoi pensieri, passa alle tecniche per modificarli, esposte successivamente.

Data

**Cosa è
successo?**

**Cosa ho
pensato?**

**Come mi sono
sentito/a?**

Cosa ho fatto?



MODIFICARE I TUOI PENSIERI CERCANDONE LE EVIDENZE

Una volta identificati i tuoi pensieri (presenti, quindi, nella colonna “Cosa ho pensato?”), una tecnica per trovarne di migliori per il tuo benessere psicologico è identificare le **prove** che confutano e confermano il pensiero stesso che hai avuto. Anche in questo caso, ti può essere utile una tabella come quella di seguito (ancora una volta compilata con un esempio per aiutarti a comprendere meglio ciò che hai vissuto):

Qual era la situazione?	La mia partner si arrabbia perché torno tardi a casa da una serata con gli amici
Il mio pensiero automatico	"Sono irresponsabile, e la faccio soffrire"
Prove che confermano il pensiero automatico	<p>Lei si è arrabbiata, questo è certamente segno di sofferenza provata da parte sua</p> <p>Sono tornato tardi senza nemmeno avvisarla in precedenza che avrei tardato</p> <p>Se mi fossi comportato diversamente, lei sarebbe certamente stata più tranquilla. Le ho "acceso la miccia"</p>
Prove che confutano il pensiero automatico	<p>Lei ha comunque le sue responsabilità per le sue emozioni. Se si arrabbia e soffre, non è mica solo colpa mia</p> <p>Solo perché ritardo con gli amici, non vuol dire che sia irresponsabile. Faccio tantissime altre cose da persona responsabile.</p> <p>Ci sono cose ben peggiori per farla soffrire, come non condividere più nulla con lei</p>
Pensieri più equilibrati	È vero che ho fatto tardi ed è vero che non l'ho avvisata. È vero anche che non sono un bambino e non devo sentirmi obbligato a farlo. Possiamo però comunicare, parlarne e trovare un compromesso per le prossime volte. Comprendere cosa piacerebbe a me e a lei e cercare di venirci incontro. Questo è tutt'altro che un ragionamento immaturo.
Valore del tuo stato d'animo, da 0 a 100	Tranquillità (80)

Ecco come puoi compilare le colonne:

- Nella colonna **“Qual era la situazione”?** riporta l’evento, così come lo hai descritto quando hai cercato di registrare il tuo pensiero.
- Nella colonna **“Il mio pensiero automatico”** scrivi il pensiero che hai identificato e che è associato alle emozioni sensazioni che hai provato.
- Nella colonna **“Prove che confermano il tuo pensiero automatico”** riporta le prove inconfutabili che sostengono il tuo pensiero e lo validano.
- Nella colonna **“Prove che confutano il pensiero automatico”**, elenca invece quegli elementi che smentiscono il pensiero in questione. Ricordati che anche questi devono avere la valenza di prove incontrovertibili. Può aiutarti rispondere alle seguenti domande, per trovarli:
 - Ho avuto qualche esperienza che questo pensiero non è sempre totalmente vero?
 - Se in passato mi sono sentito allo stesso modo, qual è la cosa a cui ho pensato che mi ha fatto sentire meglio?

- Salto forse a conclusioni troppo in fretta, o senza grande giustificazione?
 - C'è un modo di pensare maggiormente utile, per il mio benessere?
 - Non sto forse pensando in maniera troppo severa di me stesso?
-
- Nella colonna “Pensieri più equilibrati”, dopo aver letto con cura ciò che hai riportato nelle colonne precedenti cerca di arrivare a un pensiero che sintetizzi quello che hai raccolto. Il nuovo pensiero dovrebbe essere equilibrato e funzionale. Cerca di sintetizzare il contenuto delle altre colonne.
 - Nella colonna “Valore del tuo stato d'animo, da 0 a 100” dai una valutazione all'emozione che senti dopo aver letto il nuovo pensiero che hai trovato. Prova a chiederti “Se dovessi davvero riuscire a pensare questo pensiero, come mi sentirei”? Dovrebbe essere un'emozione maggiormente positiva rispetto a quella che hai provato nella situazione vissuta.

Di seguito una tabella in bianco, che puoi compilare tu stesso. Ricorda di compilare una tabella per ogni situazione negativa:

Qual era la situazione?	
Il mio pensiero automatico	
Prove che confermano il pensiero automatico	
Prove che confutano il pensiero automatico	
Pensieri più equilibrati	
Valore del tuo stato d'animo, da 0 a 100	

MODIFICARE I TUOI PENSIERI CONSIDERANDO UN ALTRO PUNTO DI VISTA

Un altro modo funzionale per identificare dei pensieri più utili è quello di assumere un punto di vista **diverso** di vedere le cose. Questo implica fare lo sforzo di mettersi nei panni di qualcun altro e cercare di pronunciare dei pensieri alternativi a quelli che tu di solito ti dici. Prova a guardare la tabella successiva, ancora una volta riempita con un esempio, per comprendere meglio tale strategia:

Qual era la situazione?	Al lavoro, il mio capo mi rimprovera per un lavoro compiuto male
Il mio pensiero automatico	“Sono un buono a nulla. Se mi licenzia è finita”
Pensieri alternativi, secondo altri punti di vista	<p>Il mio migliore amico mi direbbe che ho tantissime altre doti per farmi valere al lavoro, e che potrei rifarmi</p> <p>I miei colleghi mi hanno sempre stimato, dicendo che sono in gamba in molte faccende di lavoro</p> <p>Sempre i miei colleghi, che conoscono il mio capo, dicono sia troppo severo e svalutante</p>

Ci sono delle domande, che puoi farti, per trovare più punti di vista ai tuoi pensieri disfunzionali:

- Che cosa direbbe il mio miglior amico, se mi vedesse in questa situazione?
- Tra dieci anni, guardandomi indietro e ripensando a questa situazione, cosa penserei?
- Se penso a delle persone che mi stimano, cosa mi direbbero?
- Pensiamo ad un modello di persona che secondo te ha molti valori positivi: che cosa penserebbe?
- Quali altri modi possono esistere per vedere la situazione?

Di seguito la tabella, lasciata in bianco, che puoi riutilizzare per applicare questa tecnica:

Qual era la situazione?	
Il mio pensiero automatico	
Pensieri alternativi, secondo altri punti di vista	

MODIFICARE I TUOI PENSIERI CONSIDERANDO ALTRE SITUAZIONI

Se senti che i pensieri che hai possiedono un tono molto catastrofico (per esempio: “è una cosa terribile” oppure “ho fatto una cosa tremenda”) può esserti utile rivalutarli **comparandoli** con altre situazioni.



Infatti, la nostra sofferenza spesso deriva dal fatto che vediamo ciò che stiamo vivendo come un problema di cui dobbiamo struggerci, senza considerarlo in maniera oggettiva e razionale.

Per aiutarti in questo, prova a seguire i seguenti passi, che ti aiuteranno a modificare ciò che pensi prendendo in considerazione altre situazioni:

1. Scrivi la situazione che hai vissuto e che ti fa pensare in maniera catastrofica
2. Pensa ad altre 5-6 situazioni veramente catastrofiche che sono accadute a te, o ancor meglio ad altri nel mondo, e scrivile
3. Dai un punteggio da 0 a 100 in termini di “catastrofismo” ad ognuna di queste 5 o 6 situazioni
4. Ora disegna una linea, che chiameremo “linea della catastrofe”, il cui punto iniziale è il valore zero e quello finale è cento. Posiziona su questa linea, in ordine crescente, le 5-6 situazioni che hai riportato
5. Infine, ricorda la prima situazione che hai vissuto e che ti ha fatto stare male. Posiziona anch'essa sulla linea dandole un valore di catastrofe relazionato alle altre situazioni. È ancora così catastrofica?

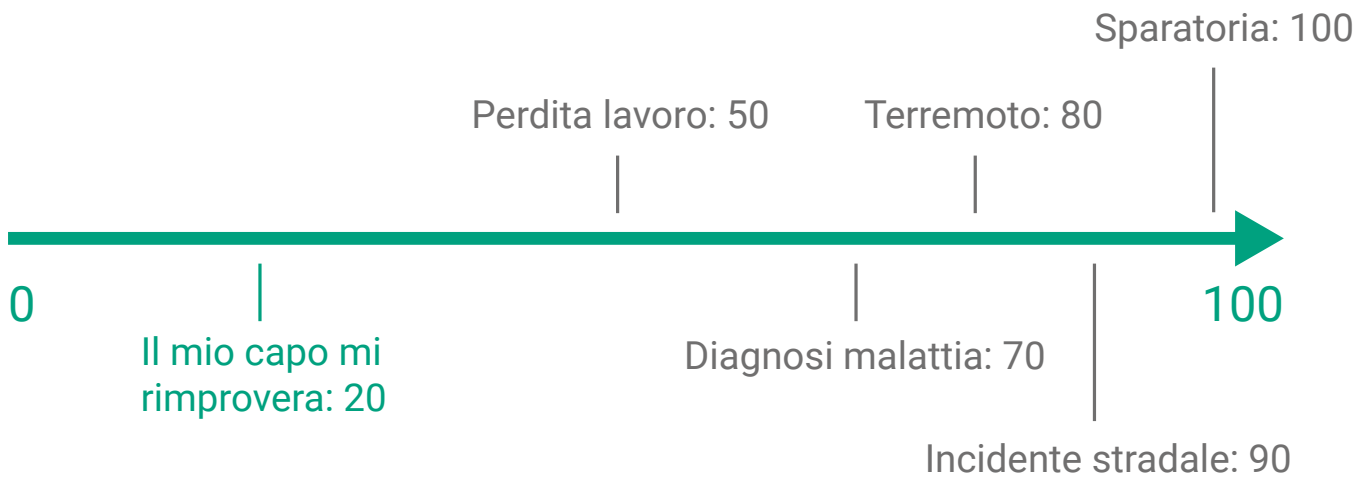
Ecco un esempio di questo esercizio, in forma di schema.

La situazione che mi ha fatto pensare in maniera catastrofica: al lavoro, il mio capo mi rimprovera per un lavoro compiuto male

Altre situazioni catastrofiche che sono successe a me o ad altri nel mondo, e il relativo punteggio di catastrofismo:

1. Una sparatoria che è stata riportata recentemente dai giornali (100)
2. La diagnosi di una malattia che è stata data anni fa a un mio parente stretto (70)
3. Il numero di morti che c'è stato in un incidente stradale l'altro giorno (90)
4. La perdita del lavoro che ho avuto due anni fa, a causa del fallimento della azienda dove lavoravo (50)
5. Un terremoto all'estero che ho sentito al telegiornale, che ha distrutto diverse abitazioni (80)

Costruisco la “linea della catastrofe”, posizionando prima le situazioni a cui ho pensato, e poi quella che ha causato il mio recente star male. Poi mi chiedo: la situazione che ho vissuto è ancora così catastrofica?



Adesso prova a fare la stessa cosa tu con il problema che hai identificato che senti ti faccia avere dei pensieri spiacevoli e catastrofici:

La situazione che mi ha fatto pensare in maniera catastrofica:

Altre situazioni catastrofiche che sono successe a me o ad altri nel mondo, e il relativo punteggio di catastrofismo:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Costruisco la "linea della catastrofe", posizionando prima le situazioni a cui ho pensato, e poi quella che ha causato il mio recente star male. Poi mi chiedo: la situazione che ho vissuto è ancora così catastrofica?



COME AIUTARTI A TENERE A MENTE I PENSIERI ALTERNATIVI CHE HAI TROVATO

A questo punto, potresti aver trovato dei pensieri che senti essere più funzionali a star bene, alternativi a quelli che in maniera automatica ti si possono presentare in alcune situazioni. Può non essere facile riuscire a pensare in questo nuovo modo, essendo sempre stati abituati a farlo in maniera diversa. Qui di seguito trovi diversi punti che puoi tenere a mente ed applicare per far sì che il tuo nuovo pensiero diventi più **tuo**, e passi con più facilità “dalla tua testa alla tua pancia”:

- Anzitutto ricordati che è **normale** non riuscire a pensare subito in una modalità nuova. Come già detto in quest’opuscolo, se siamo abituati da anni a pensare in un certo modo in una data situazione, non possiamo pretendere di cambiare da un giorno all’altro. Cerca dunque di non essere troppo severo con te stesso; avere delle ricadute nel tuo vecchio modo di pensare fa proprio parte del processo di cambiamento.
- **Esercitati** e mantieniti esercitato: cambiare modo di pensare richiede tempo e pratica. Cerca dunque

di usare con frequenza gli esercizi qui proposti, compilali inizialmente spesso per apprendere la modalità al meglio. Con la pratica li renderai automatici, ma cerca ogni tanto di riprenderli in mano. Dopotutto, è come cucinare qualcosa che conosci bene: una volta che hai appreso la ricetta non serve riguardarla spesso. Però, un'occhiata ogni tanto ti permette di ricordare qualcosa in più.

- Il tuo medico di medicina generale, lo psicologo-psicoterapeuta o uno psichiatra possono aiutarti ad inquadrare al meglio il tuo modo di pensare e darti delle utili indicazioni in merito. **Confrontarti** ogni tanto con loro può essere molto utile per rendere più costante il tuo nuovo modo di pensare positivo.
- **Scrivere** frequentemente i tuoi nuovi pensieri può essere una buona strategia per renderli più tuoi. Può essere utile anche scrivere i tuoi nuovi pensieri su dei post-it, e appiccicarli in posti strategici della casa (per esempio: lo specchio) per vederli spesso e aumentare le possibilità di ricordarli.
- La **tecnologia** può esserti molto utile: imposta un promemoria al telefono che possa ricordarti ogni tanto questo pensiero nuovo, oppure impostalo come sfondo del computer o del telefono cellulare.

Può anche diventare la tua nuova password.

- Uno dei modi migliori per far sì che il pensiero diventi propriamente tuo è quello di **applicarlo** ogni volta che hai modo. Se la situazione che ti ha fatto star male si ripresenta, consapevole del lavoro che hai fatto con i tuoi pensieri, prova a fermarti un attimo e riflettere chiedendoti: “ok, perché sto così male in questo momento? Cosa sto pensando? Quale pensiero mi può essere più utile in questa situazione?”. In altre parole, nota quello che ti sta succedendo, e prova ad applicare la modalità diversa di pensiero.

Ci sono altre modalità che secondo te possono esserti utili, per tenere a mente i tuoi pensieri più funzionali? Prova a scriverle qui:
